GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Basat en l'atenció plena

SESSIÓ 3

· Contingut ·

COMPRENDRE

ALLIBERAR

CONVIURE

Situació gestió d'estrès

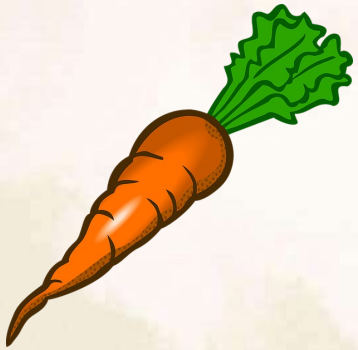
- Què li diríem a una persona que se sent estressada perquè el seu nou lloc de treball no és el que s'havia imaginat?



· Metàfora de l’olla a bullir ·

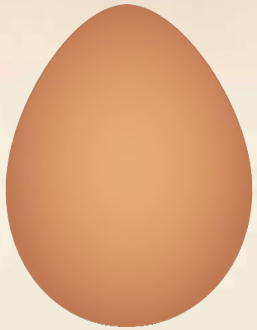


· Metàfora de l'olla a bullir ·



PASTANAGA

Què li passa quan bull?



OU

Què li passa quan bull?

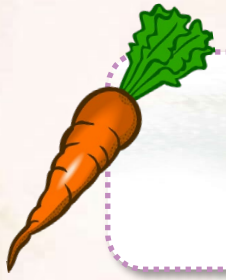


GRA DE CAFÈ

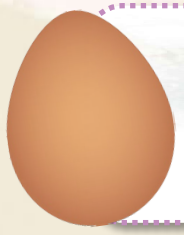
Què li passa quan bull?



· Metàfora de l'olla a bullir ·



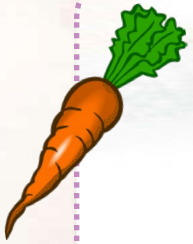
Quina relació hi ha entre el que li passa a la **pastanaga** i la resposta d'estrès?



Quina relació hi ha entre el que li passa a l'**ou** i la resposta d'estrès?

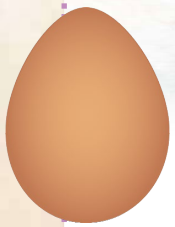


Quina relació hi ha entre el que li passa al **gra de cafè** i la resposta d'estrès?



PASTANAGA: La pastanaga s'estova = La resposta de baixa tolerància a l'estrès de la persona ha permès que la situació la deprimeixi.

(Reacció de fugida o bloqueig / Patró C / Ego)



OU: L'ou es fa dur = La resposta de baixa tolerància a l'estrès de la persona ha permès que la situació la torni agressiva cap als altres.

(Reacció d'atac / Patró A / Ego)



GRA DE CAFÈ: El gra de cafè no canvia la seva essència i transforma l'entorn = La persona troba solucions creatives per gestionar la situació, actuant des de la ment superior.

(Mantenir la calma / Patró B / Ment Superior)

· Comprendre el procés de l'estrès ·

Com funciona el circuit físic de l'estrès.

+ =

Quins comportaments afavoreixen la Gestió de l'estrès.



· Alliberar ·

Tècniques de mindfulness
o l'atenció plena

· Conviure amb l'estrès ·

Informació per comprendre l'estrès + Constància en la pràctica de l'atenció plena + LOGOS Trobar un sentit

• Què és l'estrès? •

L'estrès és una resposta fisiològica del nostre organisme necessària per a la supervivència. Aquesta resposta s'activa davant d'una amenaça i activa els mecanismes necessaris per a la lluita (atacar o fugir).

LA RESPOSTA DE LLUITA

PERILL

POR

Hormones de l'estrès

LLUITA



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

Desviació reg sanguini a Extremitats

Resta de l'organisme en suspensió

(Fer un bon àpat o reproduir-se)

DESGAST

+ Energia per Reactivar

(els òrgans han quedat desatesos i s'ha produït un deteriorament que caldrà reparar).

Diferències personals en la resposta d'estrès davant d'una mateixa situació

Depenen de...

LA INTERPRETACIÓ DE L'ESTÍMUL: la persona interpreta l'estímul com un factor absolut quan en realitat és un factor relatiu.

LES CARACTERÍSTIQUES DE L'ESTÍMUL: els factors relatius posseeixen quatre característiques que prenen importància segons la presència simultània i la seva intensitat.

LES VARIABLES PERSONALS: Cada persona té el seu propi grup de recolzament, ha adquirit uns hàbits saludables i una personalitat determinada.

· Els Hàbits ·

La ment utilitza els hàbits per tal d'**estalviar** un desgast d'energia ineficaç.

Aquest comportament el podem anomenar "**pilot automàtic**".

· Canviar hàbits ·

Alliberar-nos del pilot automàtic.

Dos camins

El primer és que per **saturació** del resultat insatisfactori comenci a aturar-me, a observar de nou, a observar altres persones, a donar-me el temps per valorar aquell pensament.

L'altre camí és l'entrenament de l'**atenció plena**, fer allò que no li agrada a fer a la nostra ment: **gastar** més temps amb cada acció que faig en el present.

• Alliberar l’estrès •

L’Atenció plena o Mindfulness és:

Viure amb plenitud:

- Estar presents amb el que està passant en l’aquí i ara utilitzant els cinc sentits.
- Estar oberts i disposats a connectar amb l’espai o la persona que tenim davant.

• L'ART DE LA MEDITACIÓ •

La meditació seria aquell exercici mental que practiquem en silenci i que ens posa en l'estat d'observadors conscients de tot el que passa a dins i fora de nosaltres, portant tota l'atenció en el present, l'aquí i ara, a través dels cinc sentits.

• ACTITUD MINDFULNESS •

Desenvolupar-me amb la màxima eficàcia i eficiència.
És aquella disposició a actuar i relacionar-me amb els altres tenint en compte tots els elements possibles d'aquella situació que m'ajudin a trobar el màxim resultat satisfactori tant per a mi com per l'altre.

QUÈ ÉS LA CONSCIÈNCIA?

CONCIENCIA / CONSCIENCIA

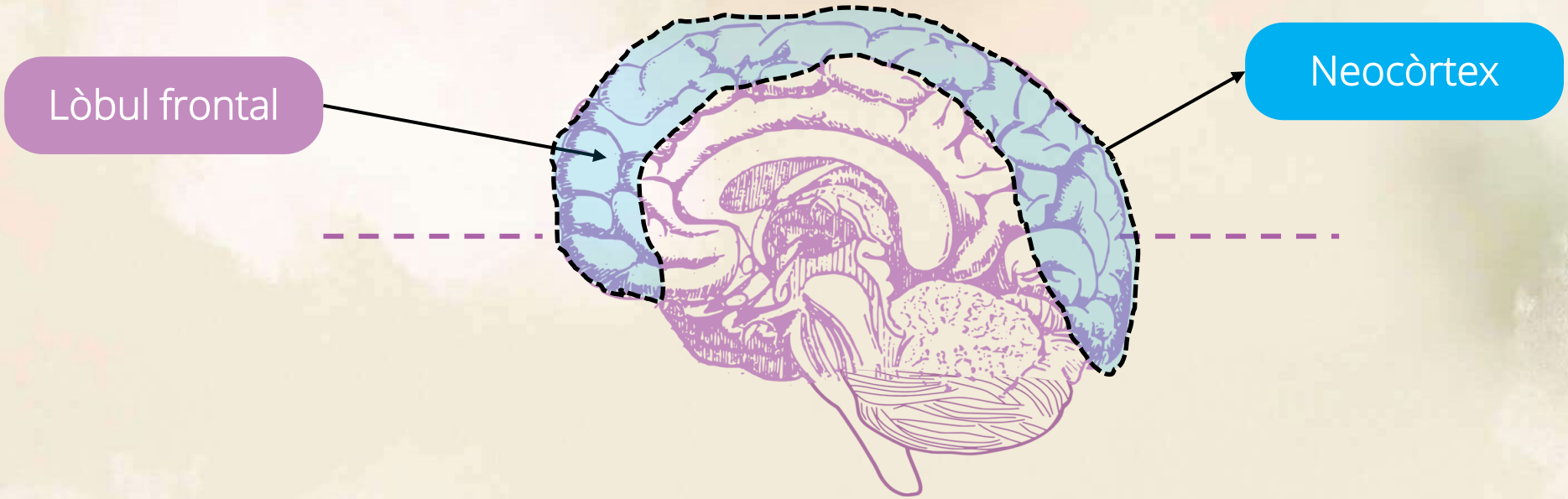
• QUÈ ÉS LA CONSCIÈNCIA •

CONSCIENCIA: Donar-me compte, percebre, sentir. Sentir el dolor, percebre la temperatura...

CONCIENCIA: Tenir informació per aconseguir resultats satisfactoris. Són els valors que regeixen la nostra conducta.

La Ment superior

Ubicació en el cervell:



Capacitats superiors: intuïció, capacitat resolutiva, creativitat, imaginació…

Dinàmiques per potenciar les capacitats de la Ment Superior

Dinàmica creativitat



Títol de la pel·lícula ?

+

Sinopsi (tres línies)

Dinàmiques per potenciar les capacitats de la Ment Superior

Dinàmica creativitat



Títol del llibre ?

+

Resum contraportada (tres línies)

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Quan tinc gana és perquè he tingut una davallada d'Energia
o busco un Aixeca-ànima?

PER QUÈ TINC GANA?

Com em sento?

Trist, enfadat, avorrit, ansiós...

Què em ve de gust menjar?



Aliments poc saludables

Com em sento?

Culpable

Tranquil, relaxat, content...

Què em ve de gust menjar?



Àpat saludable

Com em sento?

Satisfet

· Alimentació Conscient·



1 · Planifica el menú de la setmana

No cal que el segueixis al peu de la lletra, però saber quins aliments i plats consumiràs reduirà l'ansietat de pensar a cada àpat què vols cuinar o menjar. A més, és un recurs important per evitar comprar aliments poc saludables i també per comprar més del compte.

· Alimentació Conscient·



2 · Snacks saludables

Inclou en la planificació snacks saludables i que et vinguin de gust: fruita de temporada, sucs de fruita i verdura que t'aportin beneficis, fruits secs, hummus amb crudités, etc.

· Alimentació Conscient·

10 Snacks saludables i ràpids



Poma amb xocolata negra



Alvocat amanit amb llimona i baies goji



Torrada integral amb salmó i tàperes



Síndria amanida amb vinagre balsàmic



Poma amb mantega de cacauet



Amanida d'algues



Iogurt amb fruita i civada



Torrades amb hummus



Sucs de fruita i verdura detox



Barreta de cereals i fruits secs casolana

· Alimentació Conscient·



3 · Dorm 8 hores i descansa

La falta de descans provoca desequilibris hormonals que poden conduir a estats d'estrès elevats i a caure més fàcilment en el consum d'aliments de manera compulsiva i emocional.

· Alimentació Conscient·



4 · Prepara i cuina els aliments amb molta cura i amor

Pensa que estàs nodrint el teu temple més valuós: el teu cos. Fes del moment de cuinar com si fos un ritual d'amor propi i cap als quins estimes.

· Alimentació Conscient·



5 · Menja sempre a la taula

Disposa a la taula tot el que necessitis per evitar haver-te d'aixecar i anar a la cuina cada cop que necessitis quelcom.

· Alimentació Conscient·



6 · Observa bé el plat

Abans de començar a menjar, observa el plat, posa atenció en quina olor fa, els colors que tenen els aliments. Amb aquest exercici es guanya consciència amb el menjar que estàs a punt d'ingerir i et dones temps per menjar-ho més lentament.

· Alimentació Conscient·



7 · No et prohibeixis aliments

No és recomanable perquè si no es converteixen en objectes de desig que fàcilment, en un moment de debilitat emocional, seran el reclam per a satisfer emocions negatives.

· Alimentació Conscient·



8 · Mastega entre unes 20 i 40 vegades

Pot semblar exagerat però beneficia a la digestió i dona temps al cervell a assaborir els aliments i a menjar amb més calma.

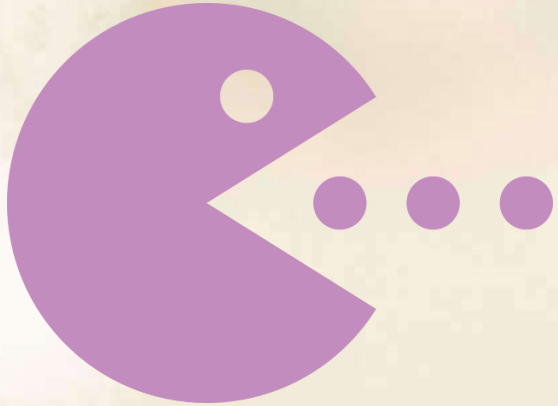
· Alimentació Conscient·



9 · Deixa els coberts a la taula

Deixa els coberts a la taula cada cop que facis una nova mossegada.

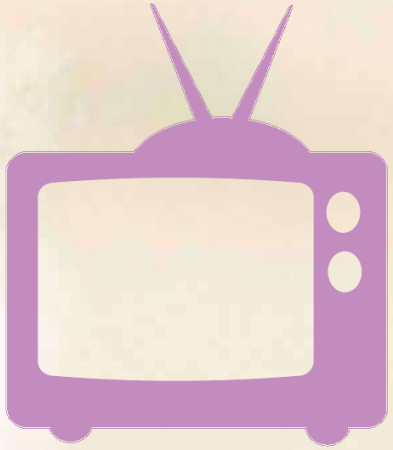
· Alimentació Conscient·



10 · Mossegades petites

Fes mossegades petites i assaboreix-les detallant les textures, la temperatura, el gust.

· Alimentació Conscient·



11 · Res de distraccions

Apaga la televisió, deixa el mòbil i centra’t únicament en el plat, l’entorn i els comensals.

· Alimentació Conscient·



12 • Menja de 3 a 5 vegades al dia

Menja de 3 a 5 vegades al dia, intercalant petits snacks saludables que mantinguin la teva energia. No et saltis àpats, no és productiu i és una manera de castigar l'organisme.

· Alimentació Conscient·



13 · Mínim 20 minuts

Pren-te el teu temps per menjar, aprèn a viure el moment sense pressa. A poder ser, hauríem de poder dedicar 20 minuts com a mínim a gaudir d'un àpat.

· Alimentació Conscient·

EXERCICI D'ESTIMULACIÓ SENSORIAL

MENJAR AMB CONSCIÈNCIA DELS CINC SENTITS

· Conviure amb l'estrès ·

Informació per comprendre l'estrès + Constància en la pràctica de l'atenció plena + LOGOS Trobar un sentit

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'estressa, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Comencem per trobar-li un sentit a la vida...

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Quin és el propòsit a la vida?

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Aprendre a ser feliços

Com?

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Aprenent a estimar-nos a nosaltres i a estimar als altres.

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

ESTIMAR-NOS: Pensar, sentir i actuar per tal de mantenir la pau dins nostres.

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

ESTIMAR: Pensar, sentir i actuar per tal de facilitar la pau en els altres.

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Qualsevol situació d'estrès és una oportunitat per APRENDRE a desplegar els recursos i capacitats per poder pensar, sentir i actuar per mantenir la pau dins nostre i facilitar la pau en els altres.

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Qualsevol situació d'estrès és una oportunitat per

APRENDRE A SER FELIÇOS.

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat